

# Sécurité alimentaire

## Règles pratiques pour l'hygiène et la santé personnelles



### HYGIENE DES MAINS

Lavez-vous les mains au moins 15 secondes avant chaque contact avec des denrées alimentaires. Séchez vos mains à l'aide d'un moyen de séchage hygiénique (ex. serviette en papier à usage unique).

Songez aussi à vous laver les mains après avoir utilisé les toilettes, vous être mouché(e), avoir touché des aliments crus, avoir manipulé des déchets, etc.

### CHEVEUX

Attachez les cheveux longs et portez une coiffure ou un filet pour éviter qu'ils entrent en contact avec les denrées alimentaires.

### TENUE DE TRAVAIL

Ne portez pas votre tenue de travail en dehors de votre lieu de travail. Les tabliers jetables permettent de garder vos vêtements propres plus longtemps, mais faites régulièrement tout laver.

Portez si possible des tenues blanches, sur lesquelles la saleté se voit immédiatement. Les manches longues empêchent le contact de votre peau avec les denrées alimentaires.



### ACCESSOIRES



Évitez les montres, les bijoux, les faux ongles et le vernis à ongles au travail. Ils constituent souvent des foyers microbiens où se nichent la saleté et les germes pathogènes. Gardez de préférence vos ongles courts et propres.

### MANIPULATIONS QUOTIDIENNES



Veillez à ne pas fumer, boire ou manger dans les espaces où des denrées alimentaires sont manipulées. Évitez également de tousser, éternuer, vous mettre les doigts dans le nez, cracher, goûter avec les doigts et toucher votre visage ou vos cheveux.

### SANTÉ

#### Vous vous sentez malade ?

- Consultez votre médecin traitant. Même les affections bénignes peuvent constituer des menaces pour la sécurité alimentaire.
- Souffrez-vous (ou la personne avec laquelle vous vivez) de diarrhée ou de nausées ? Signalez-le à votre employeur.

#### Vous avez un refroidissement ?

- Utilisez des mouchoirs en papier.
- Lavez-vous les mains après vous être mouché(e).

#### Vous êtes blessé(e) ?

- Apposez un pansement étanche sur les blessures ouvertes.
- Utilisez des pansements colorés bien visibles, de façon à les remarquer s'ils se retrouvent dans les aliments.